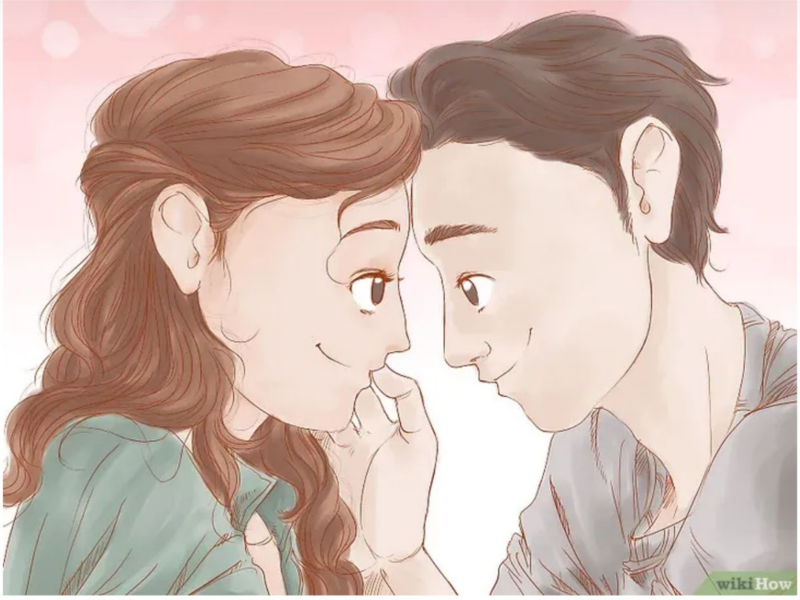
知乎 ··· 写文章



如何爱抚女生

尤利安 关注他

465 人赞同了该文章

发布于 2021-02-26 09:23

有些女生很享受被恋人爱抚的感觉。但你得把握正确的时机，以尊重、恰当的方式爱抚女孩，这点很重要。你得掌握一定的技巧让女生陶醉在你的爱抚之下。如果方法正确，那么女孩会感受到你对她的体贴关心，你们两个人的感情也会随之加深，但你得掌握一定的爱抚技巧，懂得抓住时机并采用正确的手法，而后温柔有礼地爱抚女孩的身体。

部分1
采用正确的技巧

1、动作要轻柔。爱抚女生时动作一定要轻柔。爱抚时，你可以用指尖轻轻滑过女生的肌肤。

- 切忌急躁粗鲁。轻柔地在女生身上来回游走不仅别具一番性感，也会让彼此觉得放松。轻柔地爱抚女生，把她的肌肤当作世上最柔软的丝绸。

▲ 赞同 465 ▼ 14 条评论 分享 喜欢 收藏 申请转载 ···

2、轻轻拥她入怀。你可以先将女生拥入怀中，然后慢慢开始爱抚她。刚谈恋爱的时候，拥抱也是恋人之间极为常见的举动。你可以先抱住她，然后开始爱抚她的身体，慢慢延续这个拥抱，让她有美好的体验。

- 晚上与她告别的时候你可以轻轻拥她入怀，然后边拥抱边用一只手轻柔抚摸她的背部。如果她喜欢你的动作，那么你可以抬起另一只手，轻抚她一侧的脸颊。
- 如果她只是友好且快速地拥抱你一下，那么她或许并不想有进一步的身体接触。如果她有意和你长时间拥抱，那么她应当是愿意被你触碰的。

3、你可以用手臂搂住她的肩膀或腰部，然后开始爱抚她。当然，只有在你确定女方不介意你触碰她，而且你们之前也有牵过手的情况下，你才能尝试这些举动。

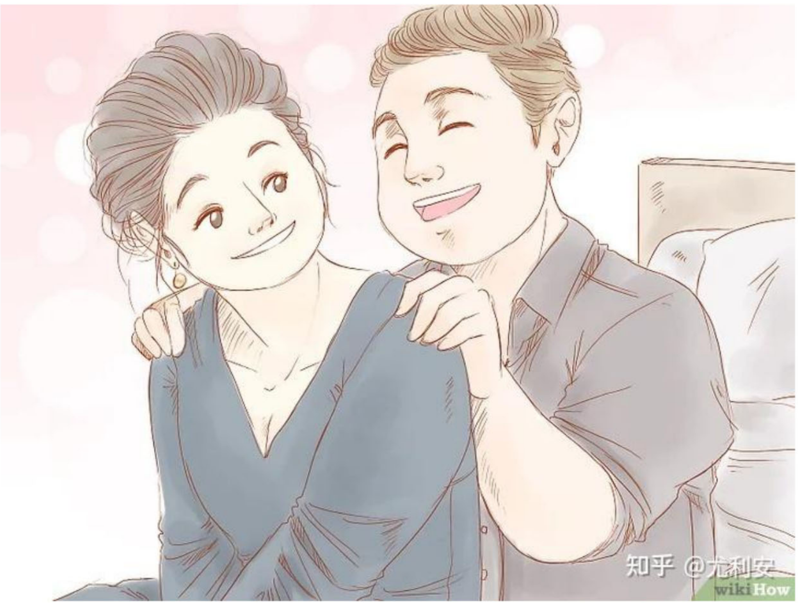
- 比方说，在你们俩排队等电影或者课间聊天的时候，如果你站在她身侧，那么你可以轻轻将手搭在她的肩上或腰部。
- 把手放在女生肩上或腰部之后，你可以随即轻轻爱抚她的肩部或臀部。

▲ 赞同 465 ▼ 14 条评论 分享 喜欢 收藏 申请转载 ···

4、边爱抚边赞美她。如果你在触碰她的同时在她耳边柔声赞美，那么她会觉得更加享受。[2] 这样的爱抚更独特也更亲密。

- 告诉她，在你心中她拥有最漂亮的眼睛和最柔软的秀发。在她身上找寻你真正欣赏的东西，然后发自肺腑地赞美她。
- 你可以夸她漂亮，皮肤好或身上的味道很香，你也可以直接对她说喜欢她。

部分2
关注她身体的不同部位



1、从较不敏感的部位开始。你最好先触碰她身上没那么敏感的部位，如果她对你的动作不反感，你可以再慢慢深入。比方说，你可以先爱抚女生的手臂、脸颊、腿肚或上背。

- 如果你之前从未抚摸过她，那你可以先试着握住她的手。如果她愿意让你牵着手，那你们可以先牵一会儿，而她或许愿意接受你的进一步触碰，那么这时候你就可以试着抚摸她的背部或手臂了。
- 如果她喜欢你的亲昵举动，那么你就可以尝试抚摩她身体的其他部位。例如，你可以从她的上背抚摸到下背，或者从她的小腿抚摸到大腿。观察她的反应，如果她对你微笑或贴近你的抚摸，那么她就是喜欢的。
- 先不要爱抚她的敏感部位，比如腹部。

▲ 赞同 465 ▼ 14 条评论 分享 喜欢 收藏 申请转载 ···

2、爱抚她的头发并放在手中把玩。女生喜欢男生玩弄并抚摸自己的头发。这种举动不仅非常浪漫，而且情意满满。

- 帮她把头发撩到耳后。如果你发现她的头发有些凌乱或者挡着眼睛了，那么你可以帮她把头发弄好。虽然这个动作很快就能完成，但她肯定会注意到的。
- 女生喜欢恋人拨弄，抚摸或轻拂自己的长发。你可以伸手穿过她的发间，然后慢慢经过她的脖颈，抚摸她的耳朵。

3、重点爱抚她的脸颊和脖子。爱抚女生的脸和脖子是非常亲密的行为，你可以通过触碰她的脸颊和脖子开始一场亲密的爱抚。和她说话时你要凝视着她的双眼，然后用一只手轻抚她的脸颊和脖子。

- 你用手轻抚她的脸，这一动作会发出想要吻她的讯号，同时你还要耐心等她回应。

▲ 赞同 465 ▼ 14 条评论 分享 喜欢 收藏 申请转载 ···

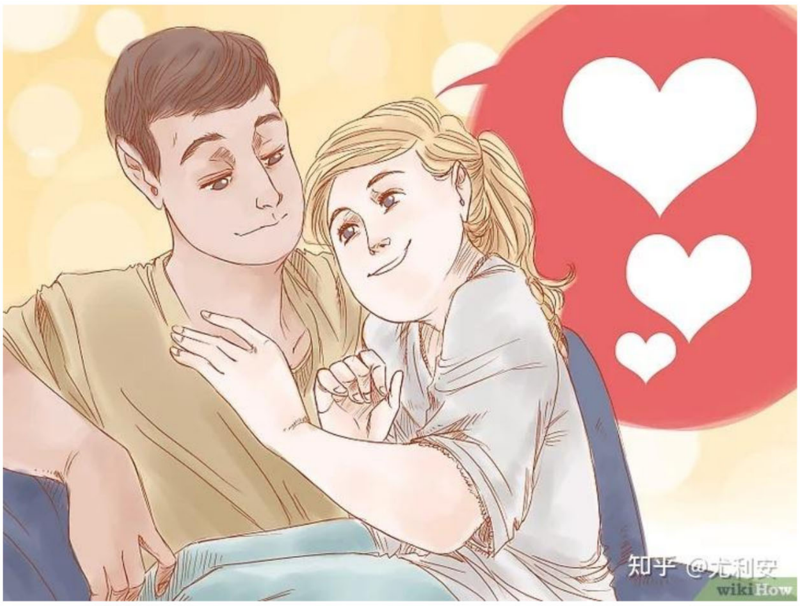
合也无伤大雅。

- 牵手时你可以用拇指摩挲她的手背。
- 如果你注意到她的手就放在身旁的桌子上，那你不妨把手伸过去握住她的手，轻轻抚摸她的手掌。

5、抚摸她身上更为亲密的部位。如果你俩的关系已经好到可以爱抚她更私密的部位了，那么你不妨尝试一下。仔细观察并认真倾听她的反应。如果她表示不愿意你触碰某个部位，那你要立即停手，还是回到牵手等没那么亲密的动作。

- 如果你们关系亲密，那么你可以试着触摸她的大腿外围，这个动作带有调情的意味。你的双手可以试着从她腰部两侧缓缓滑向大腿，然后再慢慢收回手停留在她的臀部周围。
- 女生的后腰和双足也是敏感部位，却往往被人忽视。不过，爱抚这些部位的时候要小心，因为女生可能会怕痒。
- 如果女生不介意你爱抚胸部等私密部位，你也要记住这些部位对女生来说是非常敏感的。你要由外向内慢慢抚摸她的乳房，不要一上来就直接捏住乳头。对于女生的敏感部位，你抚摸的时候力道不能太重。

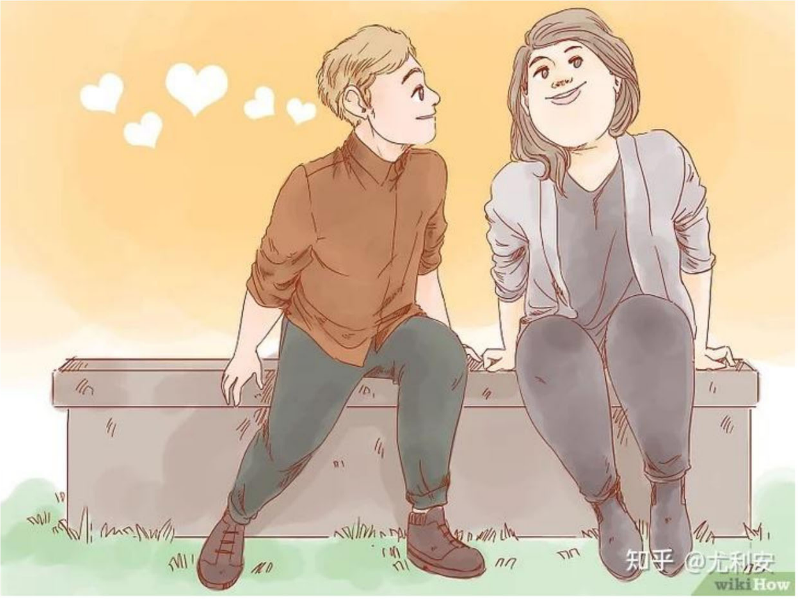
部分3
判断何时以及如何爱抚女生



1、解读她的身体语言。只有10%到15%的交流是以言语形式进行的，这就是说，其他的交流是通过微表情传递的，包括身体语言和眼部运动。你要注意她的身体语言，看看她是否真心喜欢你的抚摸

▲ 赞同 465 ▼ 14 条评论 分享 喜欢 收藏 申请转载 ···

- 她和你有眼神接触吗？你们眼神交汇的时候，她会一直凝视着你吗？她的身体语言表示出对你的开放，比如她喜欢朝向你吗？还是说她的身体语言表示出对你的抗拒，比如她经常双臂交抱吗？
- 如果她只是没心情接受你的爱抚，那不要把这个当作你的错。可能她太累了或者心情不好。你得学会通过观察她的肢体语言来判断她的心情如何。
- 如果她玩弄自己的头发，先触碰你，靠近你，看向你又随即害羞地移开眼，那么她应当乐意接受你的爱抚。这些都是女孩的调情方式。如果她喜欢你的爱抚，那么她会表现出来的，比如依偎在你身边或者热情回应你的爱抚。如果她身子绷紧或者变得十分僵硬，那么你应该停下来。



2、考虑场合。有的爱抚可以在公共场合进行，有些则不行。如果你在有外人在场时或者公共场合试图抚摸她，那么女生可能会觉得非常不自在。如果你们在外面，那么爱抚的方式要变一变。

- 如果你带女生去看电影，那你可以握住她的手并打着圈摩挲她的手掌，这个小动作会让她觉得很舒服。
- 做的事情符合场合就是适宜的。如果你们走在大街上，那么在护着她过马路或者进门的时候，你可以轻轻扶着她的胳膊肘或后腰，这也是进行第一次触碰的好方法。下次，你就可以在松开她之前轻轻滑过她的背部或者抚过她的手臂。
- 女生可能更愿意在私下接受你的爱抚，比如彼此的家中。

3、考虑双方的感情。是否爱抚一个女生要视你们两个的关系而定。在你开始爱抚她之前，先考虑一下你们的关系。

▲ 赞同 465 ▼ 14 条评论 分享 喜欢 收藏 申请转载 ···

的亲密度有关。随着彼此变得更加亲密，那么你能爱抚她的机会也会随之增加。

- 如果你才认识这个女生不久，但已经有一定的信任基础了，那么你可以先从抚摸她的手或者手臂开始。每个女孩的开放程度和接受程度都不一样，你在触碰她之前最好先了解她的性格。

4、问问她是否同意你的爱抚。绅士一点总没有坏处。女孩喜欢绅士风度，而你也不必担心自己会错了意。要想爱抚女生，你得先得到她的信任和青睐，你还得收到她想要被你抚摸的暗示，无论是口头上的还是身体语言表现出来的暗示。如果女孩不了解你，那么她可不会想要被你爱抚。如果她让你停下来，那就立刻住手。

- 你可以问问女生是否喜欢你现在的举动，问问她想要你做什么，你也可以让她指挥你，带领你的手进入她希望被触碰的部位。 这种做法能表明你尊重她的要求和底线，会让她觉得更自在。

5、不要把爱抚当作做爱的前戏。有些女孩可能会自动认为男生爱抚自己就是有了做爱的想法。如果女生没有那份兴致，那么她可能会排斥你的亲昵举动，她甚至会怀疑你只是喜欢她的身体而已。

- 你可以在彼此没有欢爱想法的时候多爱抚她几次，这样她就不会认为你只是想要满足生理需要了。你要让她知道，你爱抚她是因为爱她，而不是为了一己私欲。
- 你可以伸手环住她或者用手穿过她的秀发，不要不自觉地伸向她的私密部位！也许从头到尾就不要触碰她的敏感部位。比方说，一起看电视时你可以轻抚她的手腕或手臂。

▲ 赞同 465 ▼ 14 条评论 分享 喜欢 收藏 申请转载 ···

- 在爱抚她身体的时候，问问她：“这样做可以吗？”如果她介意或者没反应，那么你最好停止动作。

警告

- 知道何时收手。爱抚很容易就会变成更亲密的身体触碰。如果双方没有百分百乐意，那就不要做那些事情。如果她出言拒绝，那你要尊重她。绝无例外。

发布于 2021-02-26 09:23

恋爱 对她说（电影） 恋爱技巧

欢迎参与讨论

14 条评论 默认 最新

Sylvia
我严重怀疑他就是在你这儿学的
2021-06-03 回复 73

姑苏城外寒山寺
我有理由怀疑我男朋友就是在你这里学的
2021-05-25 回复 43

吴安
😄😄我看是的😄😄
2021-06-21 回复 1

凌然
我觉得我男朋友刷到这个了
2021-05-26 回复 14

花落无声
+1
2021-06-16 回复 1

小鹿饲养员
听叔一句劝，这个你把握不住
2021-05-29 回复 8

清欢
为什么没有评论，绅士们
2021-04-10 回复 4

知乎用户9I3KG7
连张色图都没有，绅士个毛线🧶
2021-06-19 回复 3

啊啊啊啊
我喜欢从足开始
2021-09-06 回复 1

Ciel.J
记得25岁才第一次，坚持了三分钟就出了，因为包皮问题导致那里太敏感，后来自己买阻隔环戴了三个月才脱敏😭
2021-07-24 回复 1

Ciel.J ‣ **风里雨里**
😭😭
2021-08-02 回复 1

起风了
有没有聊天的女生，只聊天不约不涉及现实生活。生活中的乖乖女，满脑子想法又不敢被朋友同学发现只想来网络上发泄的。可以回答各种问题，相互交流。
05-19 回复 喜欢

小邹同学
找女主
2021-07-31 回复 喜欢

▲ 赞同 465 ▼ 14 条评论 分享 喜欢 收藏 申请转载 ···

2022-03-14 回复 喜欢

点击查看全部评论 ›

欢迎参与讨论

爱抚的感觉--自我 VS 他人

橙人晴趣yon榀

如何爱抚女生和赞美她

问问她是否同意你的爱抚 。绅士一点总没有坏处。女孩喜欢绅士风度，而你也不必担心自己会错了意。要想爱抚女生，你得先得到她的信任和青睐，你还得收到她想要被你抚摸的暗示，无论是口头上...

一日一式

女孩子拥抱就能性高潮是种什么体验？（第一季）

无痕 发表于性相关话题

女孩子拥抱就能性高潮是种什么体验？（第四季）

无痕 发表于性相关话题

▲ 赞同 465 ▼ 14 条评论 分享 喜欢 收藏 申请转载 ···